

Jurnal Penelitian Pendidikan

Pendidikan Jasmani Kesehatan & Rekreasi



Diterbitkan Oleh
Jurusan Penjasokesrek
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Makassar



FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

JJP
PENJASKESREK

VOL. 6

NO. 1

HAL.
1-145

MAKASSAR
APRIL 2014

ISSN
2086-4408

ISSN 2086-4408

**JURNAL PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR**

Ketua Tim Penyunting
Baharuddin

Wakil Ketua Tim Penyunting
Ians Aprilo

Penyunting Pelaksana

Hj. Hasmyati
Muh. Adnan Hudain
Ad'dien
Arifuddin Usman
Kasman
Muhadir
La Kamadi
Sudiadharma

Penyunting Ahli

H.M. Anwar Pasau
Andi Ichsan
Muh. Najib Bustam
Hasanuddin
Andi Suyuti
Abdullah Dola
Jhon D. Latuheru
Jufri

Mitra Bestari

Yuni Poerwanti (Kementrian Negara Pemuda dan Olahraga)
Subagyo (Universitas Negeri Surabaya)
Mu'arifin (Universitas Negeri Malang)
Mulyana (Universitas Negeri Jakarta / Koni Pusat)
Asri Syam (Universitas Negeri Gorontalo)
Sy. Muherman (Universitas Negeri Padang)
Halriadi (Universitas Negeri Medan)
Yudha Munajad Saputra (Universitas Pendidikan Indonesia)
Nukhrawi Nawir (Koni Sulawesi Selatan)

Pelaksana Tata Usaha

Juhanis
Yasriuddin
Ahmad Adil
Bakkarang
Muh. Basir

Alamat Penyunting dan Tata Usaha : Kampus Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Makassar. Jl. Wijaya Kusuma No. 14 **Telepon/Fax : (0411)
872602 E-mail : pjkr_fik_unm@yahoo.com**

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah kami memanjatkan puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa karena dengan izin-Nya, jurnal dapat diterbitkan. Penerbitan **"Jurnal Penelitian Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi"** jurnal ini memuat hasil penelitian dan tulisan kepustakaan dosen FIK UNM yang berupa kajian teoritis dibidang pendidikan.

Jurnal Penelitian dan pengembangan sumber daya manusia " diterbitkan oleh Lembaga Penelitian UNM. Penerbitan jurnal ini berdasarkan pada permintaan para dosen/peneliti ataupun peneliti mitra diluar UNM untuk menerbitkan jurnal khusus memuat artikel hasil penelitian pendidikan. Mengingat banyaknya penelitian yang dilaksanakan sebagai hasil kerjasama dengan instansi terkait, Lemlit UNM menyebarluaskan hasil penelitian ini untuk dapat dimanfaatkan oleh yang memerlukan dan sebagai upaya memperbaiki kehidupan ummat.

Para peneliti dan pemerhati pendidikan dan kependidikan dapat mengetahui atau sebagai pengetahuan tentang penelitian pendidikan melalui jurnal penelitian pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi (PENJASKESREK). Kepada kontributor yang terpilih untuk dimuat pada edisi ini, tim penyunting menyampaikan selamat dan terima kasih atas partisipasinya. Semoga sumbangan artikel saudara dapat bermanfaat bagi nusa dan bangsa, Amin.

Makassar

ttd

Penyunting

DAFTAR ISI

PENYUNTING	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iii
1. NAMA : Muh. Adnan Hudain	1
Judul : Perbandingan tingkat kesegaran jasmani siswi SMK negeri 6 Makassar dengan siswi SMK negeri 1 Somba Opu Kabupaten Gowa	
2. NAMA : Indrawansyah	11
Judul : Kontribusi kekuatan otot perut, daya ledak tungkai dan keseimbangan terhadap jauhnya tendangan dalam permainan sepakbola pada murid SD Inpres Karuwisi I Makassar	
3. NAMA : Benny B	28
Judul : Kontribusi daya ledak lengan dan kelentukan togok ke belakang terhadap kemampuan pukulan lob pada permainan bulutangkis murid SDN 28 Parepare	
4. NAMA : La Kamadi, Imam Suyudi	40
Judul : Kemampuan servis bawah dalam permainan bolavoli (analisis korelasi antara daya ledak lengan dan koordinasi mata-tangan).	
5. NAMA : Hj. Hasmyati	53
Judul : Analisis hubungan panjang tungkai dan tenaga eksplosif terhadap kemampuan lompat jauh siswa SMA negeri 2 Makassar	
6. NAMA : Herman	58
Judul : Perbandingan interkorelasi zig zag run, shuttle run dan boomerang run pada siswa SMP negeri 2 Makassar	
7. NAMA : Poppy Elisano Arfanda	69
Judul : Survey klasifikasi obesitas di balai kesehatan olahraga masyarakat provinsi Sulawesi Selatan 2014	
8. NAMA : Ricardo Valentino L	79
Judul : Kontribusi daya ledak lengan dan koordinasi mata tangan terhadap kemampuan pukulan straight dalam olahraga tinju pada sasana AMA Makassar	
9. NAMA : Iskandar	93
Judul : Hubungan antara panjang lengan, daya ledak lengan dan keseimbangan dengan kemampuan tolak peluru pada murid SD Inpres Cilallang Makassar	
10. NAMA : Nurliati Syamsuddin	106
Judul : Survey indeks massa tubuh atlet tenis meja club cabe rawit Kota Makassar	
11. NAMA : Irfan	119
Judul : Hubungan kekuatan lengan dan koordinasi mata-tangan dengan kemampuan passing bawah pada permainan bolavoli murid SDI No. 226 Kayuloe Kabupaten Jeneponto	
12. NAMA : Baharuddin T	134
Judul : Hubungan kecepatan lari dan panjang tungkai dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola	

**PERBANDINGAN INTERKORELASI ZIG ZAG RUN,
SHUTTLE RUN DAN BOOMERANG RUN PADA
SISWA SMP NEGERI 2 MAKASSAR**

Herman

(Dosen FIK Universitas Negeri Makassar)

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbandingan interkorelasi zig-zag run, shuttle run dan boomerang run. Penelitian ini termasuk jenis penelitian deskriptif. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa SMP Negeri 2 Makassar dengan jumlah sampel penelitian 30 orang yang dipilih secara random sampling. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik uji t tidak berpasangan dengan menggunakan sistem SPSS Versi 16.00 pada taraf signifikan 95% atau $\alpha_{0,05}$.

Bertolak dari hasil analisis data, maka penelitian ini menyimpulkan bahwa: (1) Ada perbedaan antara zig-zag run dan shuttle run pada siswa SMP Negeri 2 Makassar, dan zig-zag run lebih baik dari pada shuttle run, Diperoleh nilai $\mu_{\text{zig-zag run}} = 12,9763 < \mu_{\text{shuttle run}} = 14,5063$. Sedangkan nilai $t_{\text{observasi}} (t_o) = -5,725 > t_{\text{tabel}} (t_t) = 2,002$ dengan tingkat probabilitas $(P) < \alpha_{0,05}$; (2) Ada perbedaan antara zig-zag run dan boomerang run pada siswa SMP Negeri 2 Makassar, dan zig-zag run lebih baik daripada boomerang run. Diperoleh nilai $\mu_{\text{zig-zag run}} = 12,9763 < \mu_{\text{boomerang run}} = 13,9763$. Sedangkan nilai $t_{\text{observasi}} (t_o) = -5,161 > t_{\text{tabel}} (t_t) = 2,002$ dengan tingkat probabilitas $(P) < \alpha_{0,05}$; dan (3) Ada perbedaan antara shuttle run dan boomerang run pada siswa SMP Negeri 2 Makassar, dan boomerang run lebih baik daripada shuttle run. Diperoleh nilai $\mu_{\text{shuttle run}} = 14,5063 < \mu_{\text{boomerang run}} = 13,9763$. Sedangkan nilai $t_{\text{observasi}} (t_o) = 2,058 > t_{\text{tabel}} (t_t) = 2,002$ dengan tingkat probabilitas $(P) < \alpha_{0,05}$.

Kata Kunci : *interkorelasi zig-zag run, shuttle run dan boomerang run*

PENDAHULUAN

Pelaksanaan pendidikan jasmani di sekolah merupakan salah satu usaha untuk menanamkan kebiasaan hidup berolahraga anak didik di dalam kehidupannya sehari-hari agar dapat tumbuh dan berkembang secara harmonis. Karena dengan pengetahuan tentang jasmani yang sehat memungkinkan terjadi perubahan sikap dan perilaku kearah kognitif, psikomotor dan afektif yang sangat bermanfaat bagi anak didik, baik terhadap masalah kesehatannya maupun terhadap pertumbuhan dan perkembangan fisiknya.

Potensi fisik yang baik merupakan hal yang sangat penting untuk dimiliki setiap individu, oleh karena dengan potensi fisik yang baik akan dapat menunjang

kelancaran aktivitas yang dilakukan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki tenaga cadangan untuk melaksanakan kegiatan yang lain. Olehnya itu siswa yang mempunyai potensi fisik yang baik akan dapat mengikuti pelajaran dalam situasi yang menyenangkan, sehat dan tampak lebih bugar penampilannya dalam mengikuti proses belajar pendidikan jasmani di sekolahnya.

Dengan demikian potensi fisik yang dimiliki seseorang, disamping merupakan kunci dari keberhasilan dalam kehidupan sehari-hari yang banyak menuntut aktifitas fisik, juga merupakan modal dasar yang dapat mendukung dalam memperoleh hasil belajar pendidikan jasmani di sekolah. Karena dengan kemampuan fisik yang memadai yang dimiliki, maka siswa akan mampu mengikuti proses belajar pendidikan jasmani di sekolah dengan baik yang dilaksanakan dalam waktu 2 jam (2 x 45 menit) setiap kali pertemuan, sehingga besar kemungkinan hasil belajar yang diperoleh akan menunjukkan hasil yang lebih baik.

TINJAUAN PUSTAKA

1. Kondisi fisik

Usaha meningkatkan kondisi fisik sangat mutlak dilaksanakan, karena kalau kondisi fisik baik maka:

1. Akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung.
2. Akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina kecepatan, dan lain-lain kondisi fisik.
3. Akan ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu latihan.
4. Akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan.
5. Akan ada respon yang cepat dari organisme tubuh kita apabila sewaktu-waktu respon demikian diperlukan.

Pada semua cabang olahraga, kondisi fisik merupakan faktor yang paling utama dalam peningkatan keterampilan bagi seorang pemain. Moch. Sajoto (1988:57), mengemukakan bahwa: "Kondisi fisik adalah satu kesatuan dari

komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan, baik peningkatannya, maupun pemeliharannya.” Artinya bahwa setiap usaha peningkatan kondisi fisik, maka harus mengembangkan semua komponen tersebut, walaupun perlu dilakukan dengan sistem prioritas.

2. Kelincahan

Menurut Wahjoedi (2001:61) kelincahan (*agility*) adalah kemampuan tubuh untuk mengubah arah secara cepat tanpa adanya gangguan keseimbangan atau kehilangan keseimbangan.

Menurut Toho Cholik Mutohir dan Ali Maksum (2007:56) Kelincahan (*agility*) adalah kemampuan tubuh atau bagian tubuh untuk mengubah arah gerakan secara mendadak dalam kecepatan yang tinggi. Misalnya mampu berlari berbelok-belok, lari bolak-balik dalam jarak dan waktu tertentu, atau kemampuan berkelit dengan cepat dalam posisi tetap berdiri stabil. Toho Cholik Mutohir dan Ali Maksum (2007:56) mengatakan bahwa komponen kelincahan erat kaitannya dengan komponen kecepatan dan koordinasi.

3. Zig-zag run

Untuk mengembangkan kondisi fisik seperti kecepatan dan kelincahan perlu didukung adanya bentuk latihan. Latihan zig-zag run merupakan bentuk latihan yang dilakukan dengan lari menyilang untuk mengubah arah dari dan posisi pada waktu bergerak dengan kecepatan tinggi serta yang membutuhkan skill.

Namun zig-zag run dilakukan pada penelitian terdiri dari 5 (lima) titik dan jarak antara tiang 5 meter, caranya pemain harus berlari secepat mungkin melewati lima titik tersebut. Pada zig-zag run proses pelaksanaannya yaitu berlari melalui tiang pertama kemudian melanjutkan tiang kedua sampai ketujuh.

4. Shuttle run

Shuttle Run (Lari Bolak-Balik) Tujuannya : melatih mengubah gerak tubuh arah lurus. Cara melakukannya adalah sebagai berikut : a) Lari bolak-balik dilakukan dengan secepat mungkin sebanyak 4 – 6 kali (jarak 5 meter). b) Setiap

kali sampai pada suatu titik sebagai batas, si pelari harus secepatnya berusaha mengubah arah untuk berlari menuju titik lainnya. c) Perlu diperhatikan bahwa jarak antara kedua titik tidak boleh terlalu jauh, dan jumlah ulangan tidak terlampau banyak sehingga menyebabkan kelelahan bagi si pelari. d) Dalam gerakan ini yang diperhatikan ialah kemampuan mengubah arah dengan cepat pada waktu bergerak.

5. Boomerang run

Pelaksanaan pada gerakan boomerang run dilakukan dengan posisi tiang dipajang sebanyak 5 buah dengan bentuk segi empat dengan jarak 5 meter antara tiang dan satu tiang berada ditengah. Proses pelaksanaannya dilakukan dengan berdiri pada tiang pertama kemudian berlari ke tiang tengah (kedua) kemudian memutar ke kanan dan berlari menuju ketiang ketiga untuk memutar lagi. Selanjutnya dari tiang ketiga melakukan lari ketiang keempat, dari tiang keempat lari kembali ke tiang tengah untuk melakukan putaran kemudian melakukan lari ketiang kelima untuk berputar dan melakukan lari kembali ketiang pertama.

METODE PENELITIAN

A. Defenisi Operasional Variabel

1. Zig-zag run yang dimaksud adalah sebuah bentuk gerakan yang dilakukan berlari memutar dengan memutari cones yang telah dipajang, dimana jarak antara cone 5 meter dengan menggunakan cone sebanyak 5 buah
2. Shuttle run yang dimaksud adalah sebuah bentuk gerakan yang dilakukan berlari bolak balik sebanyak 2 kali untuk membawa balok kecil dengan jarak 5 meter.
3. Boomerang run adalah sebuah bentuk gerakan yang berlari dengan merubah arah untuk memutari sebuah titik atau cone di tengah yang telah di pajang, dimana jarak antara cone 5 meter dengan menggunakan cone sebanyak 5 buah.

4. Interkorelasi yang dimaksud dalam penelitian ini adalah membandingkan tiga tes kelincahan untuk menentukan mana yang lebih baik digunakan dalam cabang olahraga.

B. Teknik Pengumpulan Data

1. Tes zig-zag run

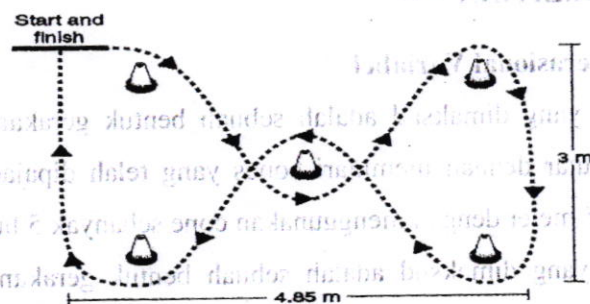
Tujuan : untuk mengukur atau mengetahui kelincahan seseorang

Fasilitas/Alat : stopwatch, cone 5 buah, dan formulir tes.

Pelaksanaan :

- Testee berdiri di belakang garis start dengan salah satu kaki diletakkan di depan (start berdiri).
- Pada aba-aba "ya" stopwatch di jalankan dan testee berlari secepat mungkin mengikuti panah sesuai dengan diagram dan stopwatch di hentikan tepat pada saat tes melewati garis finish.
- Testee diberikan kesempatan 3 kali.

Penilaian : Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai pada jarak tersebut.



Gambar Tes zig-zag run

Sumber . Nurichsan Halim (2011)

2. Tes shuttle run

Tujuan : untuk mengukur kelincahan seseorang dalam mengubah arah.

Reliabilitas : 0,83

Validitas : 0,96

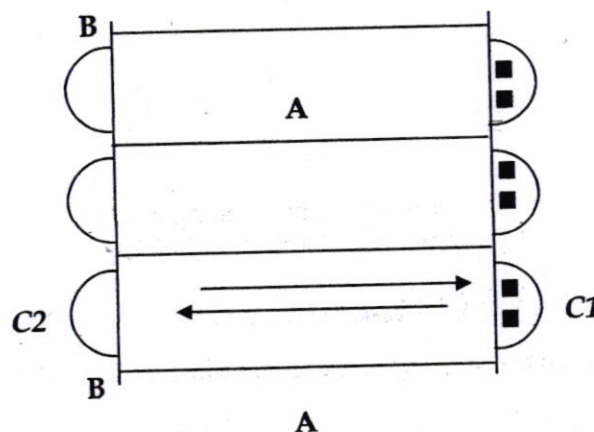
Fasilitas/alat :

- Lintasan lari sepanjang 5 meter dengan kedua ujungnya dibatasi oleh garis lurus, lebar 1,2 m. kedua ujung lintasan dibuat setengah lingkaran dengan jari-jari 30 cm untuk tempat balok
- Balok kayu dua buah dengan ukuran 5 x 5 x 5 cm.
- Stop watch
- Blanko / kertas
- Pensil / pulpen

Pelaksanaan : peserta tes berdiri dibelakan garis start. Bersamaan-aba-aba "Ya" stop watch dijalankan, peserta tes segera berlari menuju ke garis batas untuk mengambil dan memindahkan (meletakkan) balok pertama setengah lingkaran yang berada pada garis start. Kemudian kembali lagi menuju ke garis batas untuk mengambil dan memindahkan balok kedua kesetengah lingkaran yang berada ditempat garis start. bersamaan pada saat balok terakhir diletakkan, *stopwatch* dihentikan. Kesempatan diberikan dua kali. Waktu yang diambil adalah waktu yang dicapai peserta tes dalam menempuh jarak 4 x 5 m.

Penilaian : waktu terbaik dari dua kali kesempatan dicatat sebagai hasil akhir peserta tes

Catatan : balok tidak boleh dilemparkan tetapi diletakkan, dan balok tidak boleh keluar dari setengah lingkaran.



A
Gambar Tes shuttle run
Sumber . Nur Ichsan Halim (2004)

3. Tes boomerang run

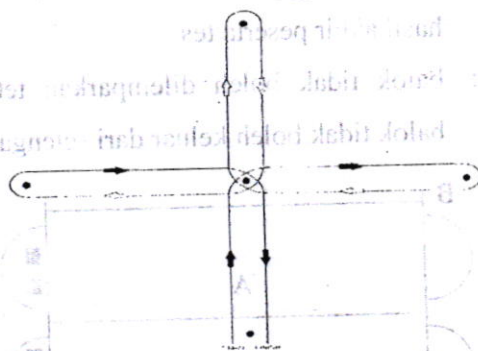
Tujuan : untuk mengukur atau mengetahui kelincahan seseorang

Fasilitas/Alat : stopwatch, cone 5 buah, dan formulir tes.

Pelaksanaan : Persiapan lintasan dilakukan dengan posisi cone dipajang sebanyak 5 buah dengan bentuk segi empat dengan jarak 5 meter antara cone dan satu cone berada ditengah. Proses pelaksanaannya dilakukan dengan berdiri pada cone pertama kemudian berlari ke cone tengah (kedua) kemudian memutar ke kanan dan berlari menuju ke cone ketiga untuk memutar lagi. Selanjutnya dari cone ketiga melakukan lari ke cone keempat, dari cone keempat lari kembali ke cone tengah untuk melakukan putaran kemudian melakukan lari ke cone kelima untuk berputar dan melakukan lari kembali ke cone pertama. Pada aba-aba "Ya" testee segera berlari dengan secepat melewati cones yang telah dipasang sebelumnya. Bersamaan dengan aba-aba "Ya" stopwatch dijalankan dan diberhentikan saat sampai pada garis finish.

Penilaian : Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai pada jarak tersebut

Untuk lebih jelasnya pelaksanaan tes boomerang run dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar Tes boomerang run
Sumber : Nurhasan (2001)

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

- Perbandingan antara zig-zag run dan shuttle run pada siswa SMP Negeri 2 Makassar

Hasil analisis secara lengkap dapat dilihat pada lampiran, sedangkan rangkuman hasil analisis tercantum pada tabel berikut :

Tabel 1. Hasil analisis perbandingan antara zig-zag run dan shuttle run pada siswa SMP Negeri 2 Makassar

Variabel	Mean	t _{observasi}	t _{tabel}	P	α
Zig-zag run	12.9763	-5,725	2,002	0,000	0,05
Shuttle run	14.5063				

Hasil pengujian

Berdasarkan pengujian analisis perbedaan antara zig-zag run dan shuttle run pada siswa SMP Negeri 2 Makassar yang tercantum pada tabel di atas. Diperoleh nilai $\mu_{\text{zig-zag run}} = 12,9763 < \mu_{\text{shuttle run}} = 14,5063$. Sedangkan nilai $t_{\text{observasi}} (t_o) = -5,725 > t_{\text{tabel}} (t_t) = 2,002$ dengan tingkat probabilitas $(P) < 0,05$, karena nilai $t_{\text{observasi}}$ lebih besar dari nilai t_{tabel} dan probabilitas lebih kecil dari pada $0,05$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dengan demikian ada perbedaan yang signifikan antara zig-zag run dan shuttle run pada siswa SMP Negeri 2 Makassar. Dan zig-zag run lebih baik dibandingkan dari pada shuttle run pada siswa SMP Negeri 2 Makassar.

b. Perbandingan antara zig-zag run dan boomerang run pada siswa SMP Negeri 2 Makassar

Hasil analisis secara lengkap dapat dilihat pada lampiran, sedangkan rangkuman hasil analisis tercantum pada tabel berikut :

Tabel 2. Hasil analisis perbandingan antara zig-zag run dan boomerang run pada siswa SMP Negeri 2 Makassar

Variabel	Mean	t _{observasi}	t _{tabel}	P	α
Zig-zag run	12.9763	-5.161	2,002	0,000	0,05
Boomerang run	13.9763				

Hasil pengujian

Berdasarkan pengujian analisis perbedaan antara zig-zag run dan boomerang run pada siswa SMP Negeri 2 Makassar yang tercantum pada tabel di atas. Diperoleh nilai $\mu_{\text{zig-zag run}} = 12,9763 < \mu_{\text{boomerang run}} = 13,9763$. Sedangkan nilai $t_{\text{observasi}} (t_o) = -5,161 > t_{\text{tabel}}$

(t_t) = 2,002 dengan tingkat probabilitas (P) < α ,05, karena nilai $t_{\text{observasi}}$ lebih besar dari nilai t_{tabel} dan probabilitas lebih kecil dari pada α ,05 maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dengan demikian ada perbedaan yang signifikan antara zig-zag run dan boomerang run pada siswa SMP Negeri 2 Makassar. Dan zig-zag run lebih baik dibandingkan dari pada boomerang run pada siswa SMP Negeri 2 Makassar.

c. Perbandingan antara shuttle run dan boomerang run pada siswa SMP Negeri 2 Makassar

Hasil analisis secara lengkap dapat dilihat pada lampiran, sedangkan rangkuman hasil analisis tercantum pada tabel berikut :

Tabel 3. Hasil analisis perbandingan antara shuttle run dan boomerang run pada siswa SMP Negeri 2 Makassar

Variabel	Mean	$t_{\text{observasi}}$	t_{tabel}	P	α
Shuttle run	14,5063	2,058	2,002	0,04	0,05
Boomerang run	13,9763				

Hasil pengujian

Berdasarkan pengujian analisis perbedaan antara shuttle run dan boomerang run pada siswa SMP Negeri 2 Makassar yang tercantum pada tabel di atas. Diperoleh nilai $\mu_{\text{shuttle run}} = 14,5063 < \mu_{\text{boomerang run}} = 13,9763$. Sedangkan nilai $t_{\text{observasi}} (t_o) = 2,058 > t_{\text{tabel}} (t_t) = 2,002$ dengan tingkat probabilitas (P) < α ,05, karena nilai $t_{\text{observasi}}$ lebih besar dari nilai t_{tabel} dan probabilitas lebih kecil dari pada α ,05 maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dengan demikian ada perbedaan yang signifikan antara shuttle run dan boomerang run pada siswa SMP Negeri 2 Makassar. Dan boomerang run lebih baik dibandingkan dari pada shuttle run pada siswa SMP Negeri 2 Makassar.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

- Ada perbedaan yang signifikan antara zig-zag run dan shuttle run pada siswa SMP Negeri 2 Makassar, dan zig-zag run lebih baik dibandingkan dengan shuttle run pada siswa SMP Negeri 2 Makassar.

- b. Ada perbedaan yang signifikan antara zig-zag run dan boomerang run pada siswa SMP Negeri 2 Makassar, dan zig-zag run lebih baik dibandingkan dengan boomerang run pada siswa SMP Negeri 2 Makassar.
- c. Ada perbedaan yang signifikan antara shuttle run dan boomerang run pada siswa SMP Negeri 2 Makassar, dan boomerang run lebih baik dibandingkan dengan shuttle run pada siswa SMP Negeri 2 Makassar.

Saran

- a. Hasil penelitian ini dapat dijadikan masukan bagi mahasiswa lain untuk diteruskan dalam penelitian yang bersifat eksperimental dengan sampel yang berbeda.
- b. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan diskusi dan seminar keolahragaan guna memperkaya perkembangan ilmu pengetahuan khususnya cabang olahraga.
- c. Untuk meneliti teknik menggiring bola pada cabang olahraga sepakbola sebaiknya menggunakan penelitian tes zig-zag run dan untuk cabang olahraga bulutangkis sebaiknya menggunakan tes shuttle run dan tes boomerang run sebaiknya digunakan di cabang olahraga bolabasket untuk teknik mendribbling bola.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi, 1996. *Prosedur Penelitian Suatu Pendidikan Proyek Jakarta* : Renaka Cipta.
- Halim Nur Ihsan. 2004. *Tes dan Pengukuran Kesegaran Jasmani*. Makassar: State University of Makassar Press
- Sajoto Moch. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti PPTK.
- Soekarman. 1987. *Dasar Olahraga untuk Pembina, Pelatih dan Atlet*. Bandung : Tarsito.
- Sudjana, Nana. 1988. *Dasar-dasar proses belajar mengajar*. Bandung : Penerbit Sinar Mas.

SURVEI KLASIFIKASI OBESITAS DI BALAI KESEHATAN OLAHRAGA MASYARAKAT PROVINSI SULAWESI SELATAN 2014

Poppy Elisano Arfanda
(Dosen FIK Universitas Negeri Makassar)

ABSTRAK

Penelitian ini merupakan survey tentang obesitas. Variabel dalam penelitian ini adalah variabel tunggal yaitu Obesitas. Adapun yang dijadikan populasi penelitian ini adalah Ibu-ibu yang menjadi anggota di Balai Kesehatan Olahraga Masyarakat Sulawesi Selatan. Dalam teknik pengumpulan data ini dilakukan dengan pengamatan secara langsung (observasi) dan melakukan wawancara secara langsung sebagai bahan tambahan untuk menguji kebenaran. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini meliputi: klasifikasi tentang penilaian obesitas melalui sistem pengukuran yang dimana kita menggunakan alat yang disebut dengan *bodyfat analisis* sebagai (alat pengukur atau penganalisa komposisi tubuh dan tingkat obesitas yang terjadi pada seseorang).

Klasifikasi Obesitas di Balai Kesehatan Olahraga Masyarakat Provinsi Sulawesi Selatan dari jumlah sampel sebanyak 25 (100%), kategori Underweight sebanyak 1 orang (4.0%), kategori Normal sebanyak 6 orang (24.0%), kategori Overweight sebanyak 9 orang (36.0%), kategori Obesitas I sebanyak 6 orang (24.0%), kategori Obesitas II sebanyak 3 orang (12.0%).

Kata Kunci : Klasifikasi Obesitas

PENDAHULUAN

Obesitas atau kegemukan adalah kondisi kelebihan lemak tubuh sehingga berat badan jauh melebihi berat badan ideal. Rata-rata perempuan memiliki lemak tubuh yang lebih banyak dibandingkan laki-laki. Perbandingan yang normal antara lemak tubuh dengan berat badan adalah sekitar 25-30% pada perempuan dan 18-32% pada laki-laki. Timbunan lemak yang berlebihan berhubungan erat dengan tingginya IMT seseorang. Banyak cara mengukur kegemukan. Akan tetapi, yang paling mudah adalah pengukuran dengan menggunakan *indeks massa tubuh* (IMT) atau *body mass index* (BMI), (WHO : 2006).

Orang yang mengalami obesitas memiliki tingkat aktivitas fisik yang kurang dan tingkat kesegaran jasmani yang rendah. Aktivitas fisik yang kurang, pola hidup yang berlebihan dan sebagainya menyebabkan semakin banyak lemak tubuh

Sugiyono. 2004. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.

Surahman, Winarno. 1982. *Pengantar interaksi belajar mengajar*. Bandung : Penerbit Tarsito

***Coaching*, Depdikbud Dirjen Dikti, Jakarta.**

Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Bandung : FPOK IKIP.

Rani, Abd. Adib. 1992. *Materi dan evaluasi mengajar permainan sepakbola*. Ujung Pandang : FPOK IKIP.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, Suharsimi. 1990. *Prosedur Penelitian untuk Pendidikan Fisik*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Latihan Fisik. 2004. *Year 1 to Pendidikan Kesehatan*. Makassar : State University of Makassar.
- Latihan Fisik. 1988. *Pennunuan Keahlian Fisik dalam Olahraga*. Jakarta : Direktorat Ditjen Diklat PPTK.
- Latihan Fisik. 1988. *Latihan Fisik untuk Pendidikan Fisik*. Bandung : Tarsito.
- Latihan Fisik. 1988. *Latihan Fisik untuk Pendidikan Fisik*. Bandung : Tarsito.